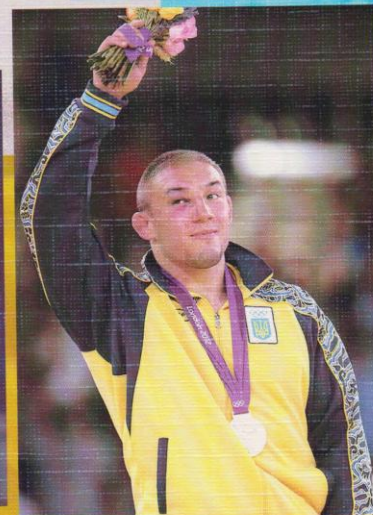
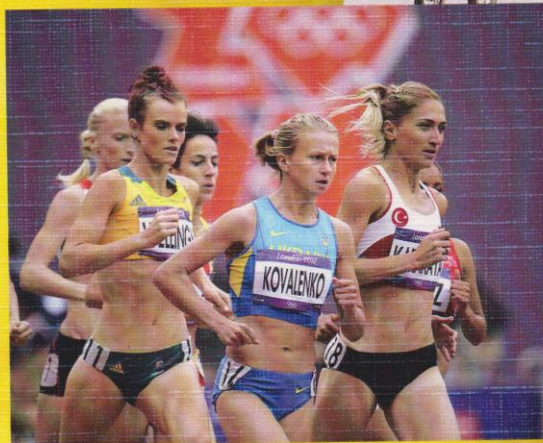
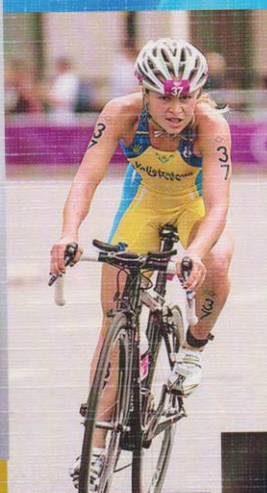


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 листопада 2014 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Головний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Відповідальний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Ільїн В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДіФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с, іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного
університету імені Івана Франка, 2014

ПЕРЕБІГ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Корнійчук Н.М., Ляшевич А.М., Киричук В.О.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. В рамках модернізації системи вищої освіти в Україні, у зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і в світі, здійснюється підготовка конкурентоздатного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне відношення до діяльності, емоційна стабільність, прогнозованість розвитку особистості тощо (Т.В. Габай, 2008; В.А. Зобков, 2010; В.Я. Ляудіс, 2000; В.В. Рубцов, 2002; В.А. Якунін, 1994 і ін.) [2].

За час навчання в університеті в житті студентів відбуваються значні зміни як психологічного, соціального так і фізіологічного плану. Зокрема, відбувається якісний стрибок від позиції школяра до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста, тобто від позиції учнівської молоді до позиції керівника, професіонала. Помилково вважати, що першокурсники є цілковито самостійними, морально та соціально зрілими суб'єктами. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у вузах є багаторівневим і багатоплановим явищем, яке базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління. Процес адаптації є інтеграцією впливів різноманітних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. Проаналізовані результати досліджень показали, що більшість студентів I курсу (96,4%) перебувають у матеріальній залежності від батьків і родичів; 59,2% першокурсників підкреслюють і свою психологічну залежність від батьків, сім'ї; 89,5% відмічають психологічну залежність від друзів. Фактично всі іногородні студенти (98,7%) нудьгують за домом, родичами, друзями, у 71% —

проблеми і складнощі з новим режимом дня, організацією харчування, відпочинку, самостійною підготовкою тощо [7,10].

Аналіз остаточних досліджень. Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних (В.Л. Кікоть, 1972; В.А. Петровський, 1996; Т.В. Середа, 1976; О.І. Гончаров, 2004; А.Д. Ерднієв, 1984; М.І. Лісіна, 2009; А.В. Фурман, 2010) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, 2003; З. Фройд, 1962 та ін.). В окремих психологічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах (О.І. Борисенко, 1998; А.В. Захарова, 2008; В.А. Кан-Калік, 1987; М.В. Левченко, 1945; О.Г. Мороз, 2005; В.С. Штифурак, 2008 та ін.). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричиняють процес дезадаптації першокурсників. Що стосується дослідження адаптаційних процесів у студентів-спортсменів та формування у них стресостійкості, то воно висвітлено в недостатній мірі і потребує детального вивчення.

Метою роботи було проаналізувати та систематизувати наукові та власні дані, щодо проблем перебігу адаптації та формування стресостійкості студентів –спортсменів.

Відповідно до цього **основними завданнями роботи** були постановка проблеми, аналіз результатів останніх досліджень і публікацій з даної проблеми, проведення опитування студентів-спортсменів та систематизація і узагальнення наукових даних, щодо процесу адаптації їх до навчання в вузі та формування стресостійкості.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження використовувалися загально-педагогічні методи та методи математичної статистики. Статистична обробка матеріалів здійснювалась за допомогою пакету прикладних статистичних програм STATISTICA 7. 0. і Microsoft Excel v. 9. 0. Для дослідження стресостійкості у роботі застосований

опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчина [6]. Максимальна кількість балів, яку можна отримати після проведення опитування, дорівнює 90, коли випробовуваний відзначає у себе найбільш виражені ознаки нервово-психологічної напруги. Мінімальна кількість набраних очок дорівнює 30, коли випробовуваний заперечує наявність у себе будь-яких проявів її. Виділяють 3 класи величин вираженості нервово-психічної напруги (НПН). НПН-1 має діапазон від 30 до 50 очок і позначає слабку міру вираженості нервово-психічної напруги. НПН-2 відображає помірну міру вираженості нервово-психічної напруги і потрапляє в діапазон між 51 і 70 очками. НПН-3 характеризує надмірну вираженість нервово-психічної напруги і розташовується в діапазоні між 71 і 90 очками.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. В опитуванні були задіяні студенти першого, другого та третього курсів.

Результати досліджень та їх обговорення

Недостатня кількість інформації, її протиріччя, надмірна різноманітність чи монотонність, недостатньо сформовані такі риси особистості, як готовність до навчання, здатність навчатись самостійно, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння раціонально планувати свій робочий час для самостійної підготовки, оцінка роботи як такої, що перевищує можливості студента за об'ємом чи ступенем важкості, невизначені вимоги, критичні обставини чи ризик під час прийняття рішень – основні причини виникнення емоційної напруги у студентів [4, 8]. До перерахованого списку у студентів-спортсменів додаються також значні фізичні навантаження, які ускладнюють процес адаптації до навчання. Довге емоційне напруження характеризується явищами загальної дезінтеграції, що проявляється в ослабленні регуляторних впливів на основні вегетативні функції. Ускладненню процесу адаптації сприяє також перелом звичних уявлень та

інтересів, тобто їх звуження та певна професіоналізація. Разом з тим розширюється коло інтересів, пов'язаних з вибраною професією, підвищуються інтелектуальні, естетичні, етичні та матеріальні потреби. Всі наведені комплекси діють на організм першокурсника як невдачі, захисних реакцій, емоцій, тобто все те, що пов'язане зі стресом. Стресові ситуації порушують адаптацію і пристосування людини до середовища. Результатом стресових ситуацій є низька успішність на першій зимовій сесії, високий рівень захворюваності [3, 9].

У сучасних студентів-спортсменів другого та третіх курсів, що випробовують високі інтелектуальні і емоційні навантаження в процесі навчання у вузі, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка відношення до учбової діяльності. Однією з причин такого положення є зниження рівня їх стрессостійкості в учбовій діяльності, що виражається в порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особи студента.

Порівняння функціонального стану організму студента протягом навчання в вузі показало, що в період адаптації менш виражена збудливість нервових клітин кори головного мозку, більш низький рівень працездатності, організм працює з великою напруженістю та інтенсивністю, часто зустрічаються випадки вегетативної дистонії, збільшена інтенсивність енергетичних процесів [1].

Проведені дослідження дали змогу встановити, що студенти першого мають найнижчу оцінку фізичного стану (рис. 1).

Так, 100% першокурсників відмічають наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають їх роботі. У студентів 2-го та 3-го курсів цей показник знижується до 70 та 50% відповідно. Оцінюючи стан рухової активності в цілому біля 67% студентів першокурсників відмічають різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, постійне прагнення

ходити, змінювати положення тіла. В той же час кількість студентів 2-3-х курсів, яка відмічала цю закономірність складала лише 47%.

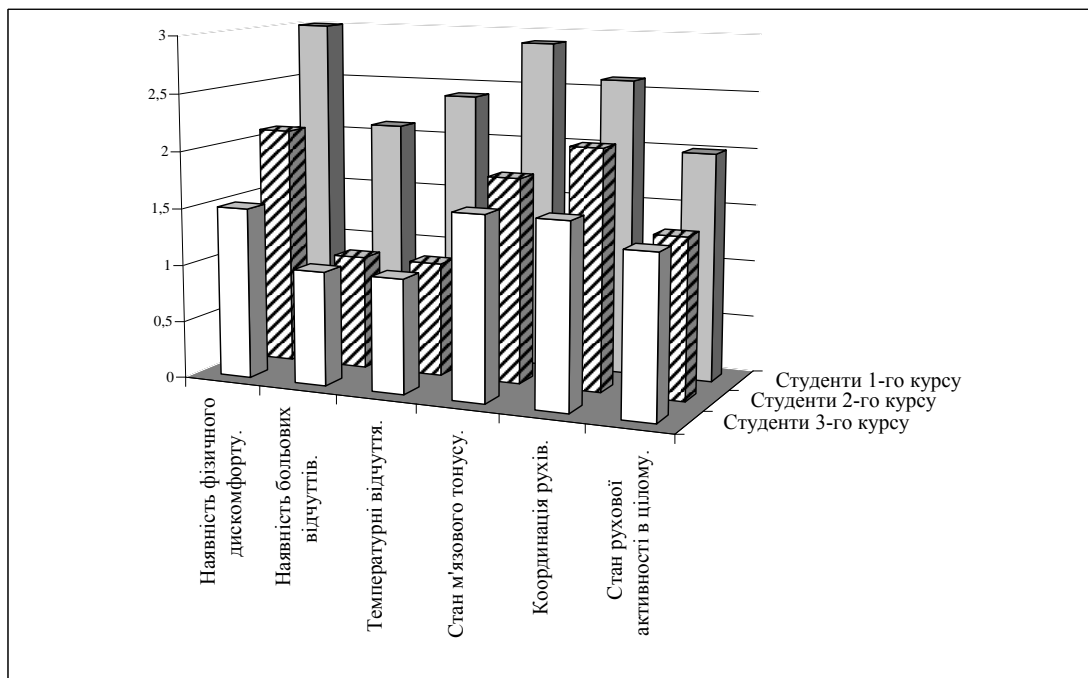


Рис. 1. Співвідношення показників самооцінки фізичного стану студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту

Проводячи самооцінку стану провідних систем органів було встановлено, що найкраще почувають себе студенти 3-го курсу (рис. 2).

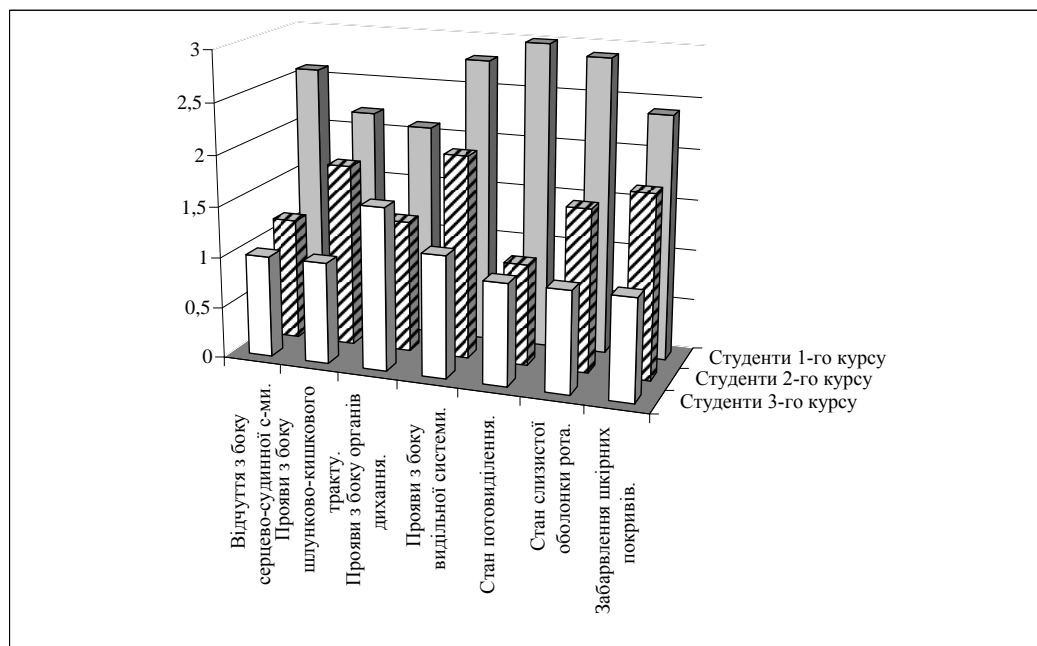


Рис. 2. Співвідношення показників самооцінки стану провідних систем органів студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту

Так біля 67% їх відмічають відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця, а серед першокурсників – 13%. Найгіршими були показники стану видільної системи, потовиділення та слизової оболонки роту. Всі студенти першого курсу відзначали появу рясного «холодного, проливного поту», 93% – різке почастишання бажання скористатися туалетом, або неможливість стримуватися, наявність сильних позивів до сечовипускання і ін., 97% - відчуття сухості в роті.

Дослідження стану психо-фізіологічних процесів підтвердило встановлену вище закономірність – студенти першого курсу мають значно гірші показники самооцінки, у порівнянні зі студентами 2-го та 3-го курсів (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати діагностики психо-фізіологічних процесів у студентів
перших-третіх курсів факультету фізичного виховання і спорту
(середні показники)**

	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників.	2,9	2,1	1,6
Відчуття впевненості в собі, в своїх силах.	2,4	1,9	1,9
Настрій.	1,6	1,3	1,4
Особливості сну.	2,8	1,6	1,4
Особливості емоційного стану в цілому.	2,9	2,1	1,9
Перешкодостійкість.	3	2,4	2,2
Особливості мови.	2,6	2,3	1,9
Загальна оцінка психічного стану.	2,9	2,4	2,2
Особливості пам'яті.	3	2,4	2
Особливості уваги.	2,4	1,8	1,6
Кмітливість.	1,8	2,1	1,6
Розумова працездатність.	2,4	1,8	1,7
Явище психічного дискомфорту.	3	2,4	2,3
Міра поширеності (генералізованості) ознак напруги.	2,8	2,6	2,6
Оцінка частоти виникнення напруги.	2,9	2,5	2,2

Оцінка тривалості стану напруги.	3	2,8	1,4
Загальна оцінка міри вираженості напруги.	2,9	2,5	2,6

Значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках, погіршення пам'яті, різко виражені, багаточисельні і перешкоджаючі роботі порушення з боку психічної діяльності, велику тривалість стану напруги, що не припиняється протягом довгого часу після складної ситуації – відмічають всі студенти першокурсники.

Аналіз приведених вище показників оцінки нервово-психічної напруги показав позитивну динаміку зниження їх від 1-го до 3-го курсів навчання (рис. 3). Студенти першокурсники характеризуються надмірною вираженістю нервово-психічної напруги і розташовується в діапазоні між 71 і 90 балами.

Студенти другого курсу характеризувались помірною мірою вираженості нервово-психічної напруги і знаходяться в діапазоні між 51 і 70 балами. А студенти третього курсу мали міру вираженості від 30 до 50 балів – слабка міра вираженості нервово-психічної напруги.

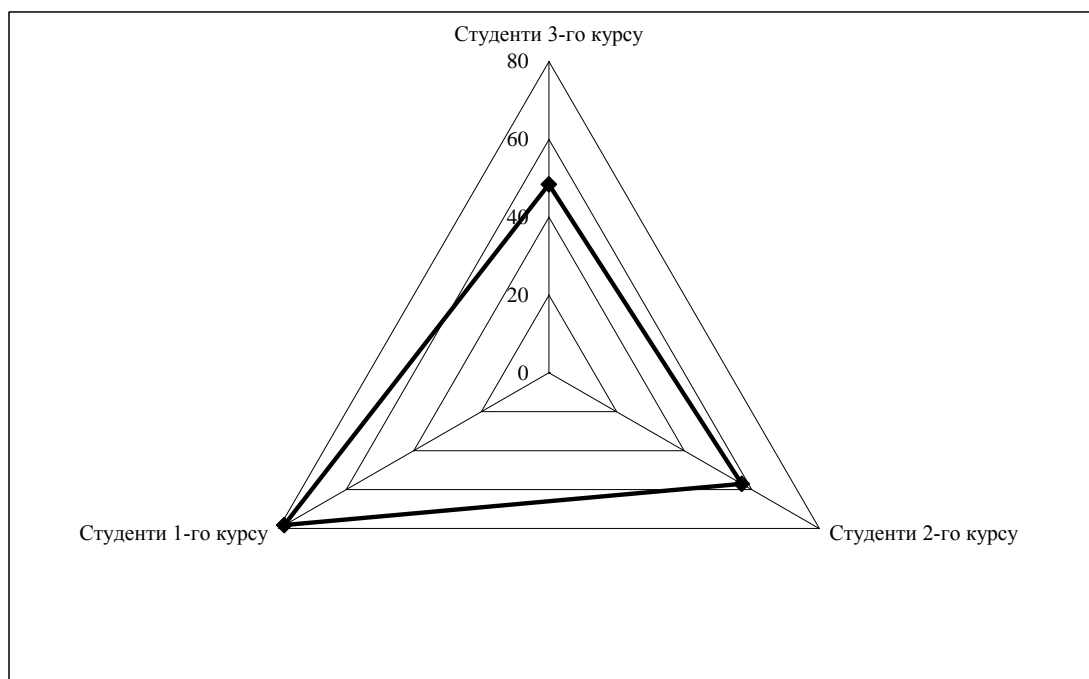


Рис. 3. Показники вираженості нервово-психічної напруги студентів перших-третьох курсів факультету фізичного виховання і спорту

Таким чином, проблема адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі є актуальною і потребує подальшого детального вивчення. Уміння адаптуватися за різних обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її дезадаптації порушується не лише особистісно-професійний розвиток, а й знижуються психофізіологічні можливості організму, уможливаються розлади здоров'я [5]. Проведене дослідження показало низький рівень адаптаційних процесів у студентів першокурсників та зростання його на наступних роках навчання. В цілому ж фізичне і психічне здоров'я тісно пов'язані між собою, взаємостримують та підсилюють один одного.

Література

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностика, терапии / Абабков В. А., Перре М. И. – М.: СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. А. Андреева – Тамбов, 2009. – 22 с.
3. Березовин Н. А. Адаптация студентов к жизнедеятельности вуза: психологические аспекты / Н. А. Березовин; Выбранные научные труды БДУ. – Минск, 2001. – С. 11-25.
4. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання / І. І. Бойко; Психологія. Зб. наук. праць. – К.: НПУ, 1999. – с. 92-96.
5. Воронина О. А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. А. Воронина – Курск, 2008. – 22с.
6. Дмитриев М. Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / Дмитриев М. Г., Белов В. Г., Парфенов Ю. А. – М.: СПб.: ЗАО «Пони», 2010. – 316 с.

7. Научитель Е. Д. Адаптация студента в ВУЗе / Е. Д. Научитель; Практическая психология и социальная работа. – К., 2001. – с. 21-23.

8. Петрова Н. И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация / Н. И. Петрова; Психологический журнал №3. – К., 2003. – с. 116-120.

9. Середняцька І. А. Стресостійкість як спосіб попередження конфліктів у студентській молоді / І. А. Середняцька; Педагогічна наука. – К., 2005. – с. 21-24.

10. Скрипник В. А. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. А. Скрипник; Психологія і суспільство. – К., 2005. – с. 87-93.

ПЕРЕБІГ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У роботі досліджені особливості перебігу адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту. Аналіз показників оцінки нервово-психічної напруги показав позитивну динаміку зниження їх від 1-го до 3-го курсів навчання. Студенти першокурсники характеризувались надмірною вираженістю нервово-психічної напруги, другокурсники – помірною мірою вираженості нервово-психічної напруги, а третьокурсники мали слабку міра вираженості нервово-психічної напруги.

Ключові слова: адаптаційні процеси, стресостійкість, нервово-психічна напруга.

ХОД АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ И ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В работе исследованы особенности хода адаптационных процессов и формирования стрессостойкости студентов младших курсов факультета физического воспитания и спорта. Анализ показателей оценки нервно-

психического напряжения показал позитивную динамику снижения их от 1-го к 3-у курсов обучения. Студенты первокурсники характеризовались избыточной выраженностью нервно-психического напряжения, второкурсники – умеренной мерой выраженности нервно-психического напряжения, а третьекурсники имели слабую мера выраженности нервно-психического напряжения.

Ключевые слова: адаптационные процессы, стресостийкисть, нервно-психическое напряжение.

MOTION ADAPTATION PROCESSES AND FORMING OF STRESOSTIYKOSTI OF STUDENTS OF JUNIOR COURSES OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

In-process investigational features of motion of adaptation processes and forming of stresostiykosti students of junior courses of faculty of physical education and sport. The analysis of indexes of estimation of nervovo-psikhichnoy tension rotined the positive dynamics of decline of them from 1th to 3th courses of studies Students freshmen were characterized surplus expressed of nervovo-psikhichnoy tension, second-year students – by the moderate measure of expressed of nervovo-psikhichnoy tension, and trectekursniki had weak measure of expressed of nervovo-psikhichnoy tension.

Keywords: adaptation processes, stresostiykist', nervovo-psikhichna tension.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

«Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи»

Прізвище: Корнійчук

Ім'я: Наталія

По батькові: Миколаївна

Місце роботи: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Посада: к. б. н., завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту.

Науковий ступінь: кандидат біологічних наук

Вчене звання: доцент

ВНЗ, в якому працює автор на даний час: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Номер відділення «Нової пошти» (на яку в подальшому надсилається збірник):

Телефон: 067 737 7772

Тема доповіді: «Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту».

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

«Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи»

Прізвище: Ляшевич

Ім'я: Альона

По батькові: Михайлівна

Місце роботи: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Посада: викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту.

Науковий ступінь:

Вчене звання:

ВНЗ, в якому працює автор на даний час: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Номер відділення «Нової пошти» (на яку в подальшому надсилається збірник):

Телефон: 097 148 86 93, 063 050 22 30

Тема доповіді: «Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту».